

### 講座・教室



#### ◎コバトンロコモ予防チャレンジ教室

■9月25日(火)・10月30日(火)・11月27日(火)、午前10時～正午(全3回) 因口コモティブシンドロームについての講義、筋力トレーニングや体操の実演、ミニ体力測定 岡市内在住で40歳以上の方20人 随運動のできる服装、水分補給用の飲み物、タオル、電車 車受付中

◎子どもアレレギー教室  
■9月19日(水)、午後1時30分～3時30分 因皮膚科医師によるアトピー性皮膚炎と乳幼児のスキンケアについての講話、参加者同士の交流。講師は和光クリニク院長の坂下さゆりさん  
■性皮膚炎と乳幼児のスキンケアについて知りたい方25人

◎子どもアレレギー教室  
■9月19日(水)、午後1時30分～3時30分 因皮膚科医師によるアトピー性皮膚炎と乳幼児のスキンケアについての講話、参加者同士の交流。講師は和光クリニク院長の坂下さゆりさん  
■性皮膚炎と乳幼児のスキンケアについて知りたい方25人

(保育はありません) 随筆記用具 車受付中  
●コバトンハッポちゃん体操公開練習  
■9月14日(金)：ひのき荘  
■9月22日(火)：大袋地区センター。いずれも午前10時～11時30分 ①のみ60歳以上の方 随室内用の運動靴、水分補給用の飲み物 車当日会場へ  
\*①に参加する方で、初めて老人福祉センターを利用する場合は、使用証を発行するので、健康保険証等(住所・氏名・生年月日の分かるもの)をお持ちください

#### ◎コバトン痛み予防教室～肩の痛み編～

■10月5日(金)・19日(金)、午前10時～11時30分(全2回) 因作業療法士による講話のほか家で簡単にできる体操などを学ぶ  
■岡市内在住で医師による運動制限のない方20人 随運動のできる服装、水分補給用の飲み物、筆記用具 車

◎楽しく作っておいしく食べよう! 「カルシウムアップ料理教室」  
■9月11日(火)から  
■10月3日(水)、午前10時～午後1時 因ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習 岡市内在住の方30人 費4000円 車受付中

◎楽しく作っておいしく食べよう! 「生活習慣をみなおす料理教室」  
■10月3日(水)、午前10時～午後1時 因ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習 岡市内在住の方30人 費4000円 車受付中

## 9月はがん征臣月間です。がん検診を受診しましょう。



念会館。いずれも午前10時～午後1時 因ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習(各回とも同じ内容) 岡各回20人 費4000円 車受付中  
◆お口と栄養と運動の元氣塾～フレイルを予防しよう～  
■9月27日(木)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 岡24人 費5000円 車9月7日(金)から

る服装、水分補給用の飲み物、浴用タオル、筆記用具 車9月12日(水)から  
◎コバトン痛み予防教室～腰痛編～  
■10月2日(火)、午後2時～3時30分 岡出羽地区センター 因理学療法士による講話のほか家で簡単にできる体操などを学ぶ  
■岡市内在住で医師による運動制限のない方20人 随運動のできる服装、水分補給用の飲み物、バスタオル、筆記用具 車9月11日(火)から

◎基礎から学ぶ男の料理教室「豚肉のしょうが焼を作る」  
■9月13日(木)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 岡24人 費5000円 車受付中  
◎楽しく作っておいしく食べよう! 「生活習慣をみなおす料理教室」  
■10月3日(水)、午前10時～午後1時 因ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習 岡市内在住の方30人 費4000円 車受付中

◎楽しく作っておいしく食べよう! 「生活習慣をみなおす料理教室」  
■10月3日(水)、午前10時～午後1時 因ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習 岡市内在住の方30人 費4000円 車受付中

### ご協力ください 愛の献血

37-379)で献血ができます。そのほかの献血できる場所は日本赤十字社のホームページで検索できます。  
越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンmorri1階) ☎0120113030  
岡保健総務課 ☎973-37530

### 消防からのお知らせ



#### ◆応急手当講習会(上級救命)

■9月22日(日)、午前9時～午後5時 岡消防本庁舎 因心肺蘇生法(AEDを含む)  
■岡市内在住・在勤・在学中の学生以上の方30人 費無料  
■9月14日(金)までに左記へ岡消防署 ☎974-01036

#### ◆住宅用火災警報器を点検しましょう!

平成20年6月1日施行の越谷市火災予防条例により、市内すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。10年がたちます。  
住宅用火災警報器は、約100103

年で電池切れや、機器本体が故障するおそれがあります。正常に作動するか、点検ボタンを押して動作確認をしましょう。また、電池切れについては、音声でお知らせするものや「ピッ、ピッ……」と短い音が一定の間隔で鳴るものなどがあります。メーカー、機種によって電池切れを知らせるサインは異なるので、取扱説明書などで確認しましょう。

住宅用火災警報器は、火災の発生を早期に知らせてくれるため、人命を守ることができるといわれています。いざというときに備えて適切に維持管理をしましょう。  
岡消防本部予防課 ☎974-0103



越谷市医師会 山口醫院 山口 文平

## 肺がんを予防するには

現在日本人は、生涯で、2人に1人は何らかのがんにかかるといわれています。がんは絶対に避けられない方法は残念ながらありませんが、なりにくくする(予防する)ことはできます。

2013年の国立がん研究センターの統計では、生涯で

肺がんにかかる確率は、男性では10人に1人、女性では21人に1人となっています。これは肺がんが全がんのうち、男性だと胃がんに次いで第2位、女性だと乳がん、大腸がん、胃がんに次いで第4位といわれています。

同センター発行の「科学的

根拠に基づくがん予防」では、男性は55・3%、女性は27・8%が、生活習慣や感染が何らかのがんにかかる原因になっていたという研究結果が示されています。この結果から、「禁煙」「節酒」「正しい食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの健康習慣を実践すれば、男性で43%のリスク低下、女性で37%のリスク低下が期待できるとしています。この中で、「禁煙」と「正しい食生活」が肺がんとの関わりが深いことが示されています。

肺がんの最大のリスク要因は、喫煙習慣です。日本人を

対象とした研究(2008年)では、喫煙者の肺がんリスクは男性で4・8倍、女性で3・9倍でした。また、自分がたばこを吸わなくても受動喫煙で肺がん(特に腺がんタイプ)のリスクは高くなります。吸っている人は禁煙し、吸わない人は副流煙をなるべく避けて生活しましょう。

野菜と果物を摂取すること、肺がんのリスクを低くすることが期待されています。これは、世界がん基金が2007年にカロテノイドを含む食品が肺がんを予防すると報告したことに基づいていま

す。カロテノイドは、にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜や、かんきつ類、スイカなどの果物に多く含まれます。ただし、喫煙者がサプリメントなどで高用量のβ-カロテンを摂取すると、かえって肺がんのリスクが高まるとされ、注意が必要です。

肺がんは喫煙との関連がとて強いので、野菜と果物の摂取がどれだけ肺がんのリスクを低下させるか明確な結論は出ていません。しかし、脳卒中や心筋梗塞をはじめとする生活習慣病の予防にもつながるので、意識して毎日とるようにしましょう。

### 消費生活 お試し1回のもりが定期購入に 契約内容を確認しましょう!

〈事例〉幅広い世代の皆さんに利用されているインターネット通販において近年、「お試し1回のもり」で注文したのに、定期購入になってしまったといったトラブルが増加しています  
〈アドバイス〉「初回お試し」や「1回だけ」といった価格が設定されている場合、

定期購入が条件になっていることがあります。注文時は、契約内容や解約条件等をしっかり確認しましょう。また、事業者と連絡をした証拠の記録を残しておきましょう  
\*困ったときは左記へご相談ください  
岡消費生活センター ☎965-8886